



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全蛋 雞腿(份)	豆蛋 雞腿(份)	蔬菜 類(份)	油類 (份)	熱量 kcal
3	一	芝麻飯 ▲黑芝麻	香菇麵輪 麵輪 香菇(煮)	客家小炒 ▲豆干 素肉鬆 時蔬(炒)	木耳高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
4	二	糙米飯	家常大豆腐*1 大豆腐 時蔬(燒)	鮮菇雞丁 素雞丁 杏鮑菇 時蔬(煮)	脆炒鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
5	三	玉米飯	三杯烤麩 烤麩 時蔬 九層塔(燒)	麻婆豆腐 ▲豆腐 素絞肉 時蔬(燒)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
6	四	香Q白飯	蒲燒素肚 素肚(燒)	干丁肉燥 ▲干丁 素絞肉 時蔬(煮)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
7	五	日式烏龍麵	蜜汁素排*1 素肉排 白芝麻(燒)	香筍干片 ▲豆干 筍 時蔬(炒)	芹香鮮菇 杏鮑菇 芹菜(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
10	一	胚芽飯	醬燒蘭花干 蘭花干(燒)	葷菇燒腐 ▲豆腐 菇(燒)	滷白菜 大白菜 時蔬(滷)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
11	二	香椿炒飯	沙茶豆包*1 豆包(煮)	毛豆玉米 玉米粒 時蔬 毛豆(炒)	關東煮 素甜不辣 杏鮑菇 時蔬(煮)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
12	三	香Q白飯	酸菜麵腸 麵腸 酸菜(炒)	茄汁凍腐 凍豆腐 時蔬(煮)	紅艸高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
13	四	薏仁飯	蠔油黑豆干 ▲大漢黑豆干(燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	木耳炒筍 筍 木耳(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
14	五	芝麻飯 ▲黑芝麻	宮保油腐 油豆腐 時蔬(燒)	雪菜干丁 雪裡紅 ▲干丁(炒)	黑胡椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	3	850
17	一	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸 時蔬(煮)	筍片燒腐 油豆腐 筍(燒)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(燒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
18	二	香Q白飯	茄汁豆包*1 豆包(煮)	香Q滷蛋*1 水煮蛋(滷)	木耳高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
19	三	胚芽飯	蘿蔔麵輪 麵輪 白蘿蔔 時蔬(煮)	蜜汁豆干 ▲豆干 時蔬(煮)	彩蔬冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
20	四	義大利肉醬麵	黑椒牛蒡排*1 牛蒡排(燒)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	干片豆段 豆段 ▲干片(炒)	有機菜	水果	6.7	2.8	2	3	864
21	五	小米飯	南瓜豆腐煲 ▲豆腐 南瓜 時蔬(燒)	堅果玉米 玉米粒 時蔬 堅果(煮)	翡翠三絲 ▲海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.9	2	3	858
24	一	素香鬆飯	照燒蘭花干*1 蘭花干(燒)	蠔油麵腸 麵腸 時蔬(煮)	香炒西蘭花 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	2.8	2	3	850
25	二	紅藜飯	塔香素肚 素肚 時蔬 九層塔(煮)	下飯瓜仔肉 ▲干丁 素絞肉 碎瓜(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
26	三	香Q白飯	醍醐豆干 ▲四方干(燒)	梅菜筍干 筍干 梅乾菜(煮)	腐皮津白 大白菜 時蔬 腐皮(炒)	青菜		6.2	2.9	2	3	837
27	四	麥片飯	鐵板豆腐 油豆腐 時蔬(煮)	田園豆腸 豆腸 玉米粒 時蔬(煮)	韓式芥菜 黃豆芽 海帶芽(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
28	五	糙米飯	咖哩燒腐 ▲豆腐 素絞肉 時蔬(煮)	蒸蛋 蛋(蒸)	木耳鮮瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	保久 乳	6.5	2.8	2	3	850

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適過過敏體質食用★

▲表高鈣食材 ★表示炸物